

## **CUANDO USTED TIENE DE 15 – 17 AÑOS**

### **ASPECTOS A TENER EN CUENTA**

#### **SEGURIDAD**

- **EVITE** el uso del alcohol, tabaco y drogas.
- **SI** es necesario tener un arma en su hogar, esta tiene que estar descargada y guardada bajo llave con las municiones también bajo llave pero por separado del arma. Guarde la llave donde los adolescentes no tengan acceso.
- **SIEMPRE** use el cinturón de seguridad correctamente cuando va en un automóvil. **SI** usted está **CONDUCIENDO**, **INSISTA** para que los pasajeros usen el cinturón. **SIEMPRE** obedezca el límite de velocidad. **NUNCA** monte en un auto si usted sospecha o sabe que el conductor ha estado bebiendo o usando drogas.
- **APRENDA** a nadar y sepa las reglas de seguridad del agua. **NUNCA** nade solo. **NUNCA** nade en aguas rápidas.
- **PROTÉJASE** a sí mismo del cáncer de piel al ponerse protector solar cuando está afuera por largos períodos de tiempo. **EVITE** ir a los solárium.
- **NUNCA** lleve consigo o use armas de ningún tipo. **APRENDA** a manejar los conflictos de forma pacífica. Aléjese si fuera necesario.
- **APRENDA** técnicas que lo protejan del abuso físico, emocional y sexual.
- **SIEMPRE** use un casco cuando monta bicicleta, motocicleta o un todo terreno ¿?.
- **EVITE** los niveles de ruido altos, específicamente en los audífonos para escuchar música. **USE** protectores para los oídos cuando se expone a ruidos fuertes.
- **SIEMPRE** use equipos de protección en el trabajo, cuando se le aconseja que lo haga, y **SIGA** los procedimientos de seguridad relacionados con su trabajo.
- **SI USTED** está sufriendo abuso emocional, físico o sexual, **DÍGASELO** a su proveedor de atención a la salud, a un adulto responsable o llame a la **LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAR ABUSOS** al 1-800-752-6200 para pedir ayuda.
- **MONITOREE** y tenga conocimiento de dónde está su adolescente y quiénes son sus amigos. Establezca límites.

#### **NUTRICIÓN y ACTIVIDADES**

- **TENGA** tres comidas al día, escoja una variedad de alimentos saludables y coma con su familia de forma regular. **CUANDO** coma bocadillos, escoja alimentos nutritivos, tales como frutas, vegetales crudos, yogur, cereal o galletas. Estos buenos hábitos alimenticios le ayudarán a mantener su peso.
- **LIMITE** los bocadillos de alto contenido en grasas y bajos en nutrientes tales como los caramelos, papitas o refrescos endulzados con azúcar. **BEBA** agua en lugar de sodas o bebidas deportivas.
- **TOME** diariamente multivitaminas que contengan ácido fólico.
- **TRATE** de estar físicamente activo todos los días de la semana durante 1 hora, o al menos la mayoría de los días.

- **LIMITE** el tiempo de televisión a no más de 2 horas al día.

## **DIENTES SALUDABLES**

- **CEPILLE** sus dientes diariamente y use el hilo dental una vez al día.
- **CUANDO** juegue un deporte use equipos deportivos de protección tales como protector bucal o para la cara.
- **PROGRAME** una visita al dentista cada seis meses a menos que su dentista le recomiende algo diferente.
- **NO** fume, no mastique ni use tabaco.

## **APTITUDES SOCIALES y ACADÉMICAS**

### **JOVEN:**

- **EN** la mayoría de los casos es importante mantenerse en contacto con la familia en la medida que envejecemos.
- **CÓMO** hacer amigos y conservarlos es una habilidad importante en la vida. También es importante evaluar si una amistad ya no es buena para ti.
- **PASE** tiempo con los miembros de su familia. Ayude en la casa.
- **ASUMA** la responsabilidad de hacer sus trabajos escolares y de llegar a la escuela a tiempo.
- **SIGA** las reglas de su familia tales como las que dicen a qué hora regresar a casa y las de conducir el auto.
- **PIDA** ayuda cuando lo necesita.
- **CONSIDERE** involucrarse en la comunidad sobre un tema que le interese o preocupe a usted.

### **PADRES:**

- **ENFATICE** la importancia de la escuela.
- **ELOGIE** los esfuerzos positivos.
- **RECONOZCA** el éxito y los logros.

## SALUD MENTAL

- **ASUMA** nuevos desafíos que aumentarán su confianza en sí mismo. **ESTABLEZCA** objetivos razonablemente desafiantes.
- **CONTINÚE** desarrollando su sentido de identidad y **CONTINÚE** conociéndose a sí mismo (i.e. qué es importante para usted, en qué cree, etc.)
- **APRENDA** a sentirse bien con usted mismo teniendo en cuenta sus virtudes y escuchando lo que sus buenos amigos y los adultos que usted valora dicen de usted. **CONFÍE** en sus propios sentimientos así como escuchar las ideas y de los buenos amigos y adultos que usted valora.
- **SIGA** las reglas de la familia tales como las que dicen a qué hora regresar a casa, lo que se puede ver en la televisión y las tareas **domésticas**.
- **ACEPTE** quien es y disfrute tanto al adulto como al niño que hay en usted.
- **APRENDA** a reconocer y a manejar el estrés. **BUSQUE** ayuda si con frecuencia se siente asustado, deprimido, enojado, o **desesperanzado/desesperado**.
- **ENTIENDA** la importancia de sus necesidades religiosas y espirituales y trate de alimentarlas.

## SEXUALIDAD

- **PREGÚNTELE** a su proveedor de atención de salud cualquier pregunta que tenga sobre los cambios de su cuerpo durante la pubertad, incluyendo como estos varían de persona a persona. **LAS NIÑAS** pueden tener preguntas sobre la menstruación.
- **PREGÚNTELE** a su proveedor de atención de salud cualquier pregunta que tenga sobre el control de natalidad y las enfermedades de transmisión sexual.
- **NO TENER CONTACTO SEXUAL** es la manera más segura de evitar los embarazos y las enfermedades de transmisión sexual (ETS) incluyendo la infección por VIH y SIDA. Las ETS también se transmiten con el sexo oral y anal.
- **APRENDA** sobre las diferentes formas de decir **NO** al sexo. **SEPA** el concepto de “**COACCIÓN**”, que son las tácticas que se suelen emplear para hacer que una persona haga algo que no quiere hacer. Estas tácticas incluyen: **PERSUASIÓN** (“yo sé que tu también quieres...”), **PRESIÓN** (“si me quisieras lo harías...”), **MANIPULACIÓN** (“tú eres el único que me entiende; no puedo vivir sin ti...”), **CHANTAJE** (“Si no haces esto, entonces yo...”), **CULPA** (“yo te llevé a pasear, me lo debes...”, “pero yo cambié a mis amigos, fiestas, a otra persona por ti”), y **HACERLE SENTIR INFERIOR** (“nadie te querrá nunca...”).
- **APRENDA TÉCNICAS** para ser **FIRME** sobre la actividad sexual. **USE** frases como “cuando tú \_\_\_\_\_ eso me hace sentir...” o “yo quiero que tú... o yo haré...”. **EVITE** el alcohol y las drogas ya que estos medios pueden ser utilizados para manipular a una persona para llegar a la actividad sexual. **EVITE** situaciones que puedan llevar a un intento de coacción (ejemplo: estar a solas en la casa con el novio). **SUGIERA** alternativas (“vamos a buscar pizza”). **IDENTIFIQUE** las consecuencias (“podría quedar embarazada”), o si es necesario **VÁYASE** y **ALÉJESE**. **LAS PERSONAS** tienen el derecho **de/a** **NEGARSE** a participar en una actividad sexual o ponerle **FIN** a la misma en cualquier momento.
- **SI** usted está participando en actividades sexuales, incluyendo el contacto sexual, protéjase a usted mismo y a su pareja de las enfermedades de transmisión sexual y embarazos con el uso adecuado de contraceptivos y condones de forma constante. **CONVERSE** sobre los métodos de control de natalidad y **APRENDA** sobre las prácticas de **SEXO SEGURO**.
- Las relaciones de pareja **SALUDABLES** se construyen sobre la base del respeto, la preocupación mutua y haciendo cosas que le gustan a los dos. Abandone la relación en la que usted ve señales de violencia.

Reference: Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, Eds. 2008. Birth Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, Third Edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.